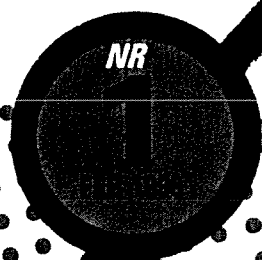


Beep Beep ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER



**FIT TEN MILES
DUURLOPEN BIJ MARATHONTRAINING
EELT**



De parkeer- garage.

Dag dwingende agenda en snerpande wekker. Adieu file en automaten koffie.

Pensioen is het moment om alles anders te gaan doen. De perfecte pensioen-

regeling, van Zwitserleven, geeft je die ruimte.

Het Zwitserleven Gevoel,
een beter pensioen
voor hetzelfde geld.

ZwitserLeven 

Inhoud

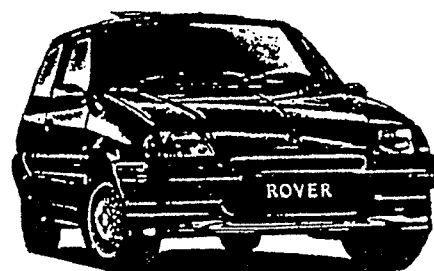
5	Voorwoord	15	De springersknie
6	Sportverzorging en massage	17	Brunchrun
7	Fit Ten Miles	18	Eelt
9	Verjaardagen	19	Uitslagen
9	Geboren	21	Mijn eerste halve marathon
11	Konijnebout en ... lopen!	22	Wedstrijdagenda
12	Effect van duurlopen bij marathontraining	26	Weekend-Uit met RRZ
14	Loop ABC		

Auto Ambacht bv



*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*


ROVER



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

Ambachtsherenlaan 103

Telefoon (079) 3 41 60 15

2722 CZ Zoetermeer



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

Road Runners Zoetermeer werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het bijzonder.

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 (groep 1 en 2)
	10.00 uur
	(overige groepen – wintertijd)
	09.00 uur
	(overige groepen – zomertijd)

Bestuur

Bert Bos	<i>voorzitter</i>	(079) 342 48 64
Rien Sikkell	<i>secretaris</i>	(079) 341 01 38
Jan Kort	<i>penning-meester</i>	(079) 341 30 88
Frans van den Hengel	<i>penning-meester</i>	(079) 351 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijd-secretaris</i>	(079) 331 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 351 17 57

Clubhuis

Start '85, Rosweide 43, Zoetermeer
(079) 42 42 10

Redactieadres Roadie

Violiervaat 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Lidwien v.d. Aardweg	(079) 341 30 53
Bert Bos	(079) 342 48 64
Frans van den Hengel	(079) 351 17 57
Jan Hol	(079) 352 17 02
Guido Lips	(079) 361 98 63
Jos Weber	(079) 341 03 96
Frans van der Werf	(079) 316 76 40

Sportverzorging en massage

Bert Bos	(079) 342 48 64
Ineke Galenkamp	(079) 361 32 40
Jarda Prochazka	(079) 361 30 61
Marian Prochazka	(079) 361 30 61

Vreugde & Leedcommissie

Thea Rolff	(079) 341 37 38
Elly van der Kooy	(079) 331 44 47

Evenementencommissie

Garda van Kampen	(079) 341 29 17
------------------	-----------------

Contributie

f 35,00 per kwartaal
f 14,50 KNAU-lidmaatschap per jaar
f 30,50 wedstrijdlicentie (op verzoek)
Donateurs minimaal f 25,00 per jaar
Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)
51.84.58.873 bij de ABN•AMRO Bank
te Zoetermeer, ten name van:
Road Runners Zoetermeer,
postbus 6042, Zoetermeer
(girorekening van de bank: 3054
t.n.v. ABN•AMRO Zoetermeer)
Alleen voor stortingen t.b.v. het clubgebouw:
VSB rekening 88.55.75.261

Kopij aprilnummer dient vóór 8 maart 1996 in ons bezit te zijn.

Voorwoord



Beste Roadies,

Allereerst de goede voornemens. Neem je voor om vóór 1 februari te beginnen met alles wat (nog) niet gelukt is.

In mijn nieuwjaarsrede memoreerde ik dat wij in 1986 zijn begonnen met hardlopen en dat wij sedert de oprichting bij notariële akte 1-1-1987, binnenkort ons 10-jarig bestaan kunnen gaan vieren.

Ook de Technische Commissie is zich op de toekomst aan het voorbereiden. Vier nieuwe trainers zijn op de TLG-cursus (Trainer Loopgroepen) gegaan. Jan, Ed, Frank en Astrid succes! Ook de niet 'beschikbare' begeleiders werden opgeroepen zich weer beschikbaar te stellen. Hetgeen dan ook gebeurde.

De voornemens van het bestuur waren en zijn de nieuwbouw van ons eigen clubhuis, het

uitbrengen van de nieuwsbrief 'Lopend vuurtje' en een ledengroei naar 350 leden. Daartoe zullen wij zowel in het voorjaar als in het najaar met beginnerscursussen starten.

Iedereen wordt er op attent gemaakt om de 'slapende' leden (dat zijn leden die het moeilijk vinden om naar het clubhuis te komen) wakker te schudden en hen er op te wijzen dat de club ze nodig heeft en mogelijk komen ook zij weer in beweging. Doe het niet voor jezelf, maar voor de rest van je familie of kennissen. Zij zullen je er dankbaar voor zijn.

Keep on running
Bert

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Leidschewallen

3 61 64 16

Charlie
HAIRSTYLING

&

W.C. Rokkeveen

3 41 58 25

Chaplin
HAIRSTYLING

Sportverzorging en massage

Al sinds enige jaren bestaat de mogelijkheid bij de Road Runners om je te laten masseren. De RRZ beschikt hiervoor over een viertal vrijwilligers. Dit zijn Bert Bos (zaterdag), Ineke Galenkamp (maandag) en Jarda of Marian Prochazka (woensdag). Voor een massage dien je vooraf een afspraak te maken; let wel: spoedgevallen en blessures gaan altijd voor. Wanneer je op eigen verzoek of preventief gemasseerd wilt worden, wordt een bijdrage in de kosten gevraagd van f 5,-; spoedgevallen en blessures zijn gratis.

Je dient uiteraard gedoucht te zijn (tenzij je een spoedgeval bent) en een eigen handdoek mee te nemen.



UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!

DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

DAKA

ZOETERMEER

Het Rond 4

Tel. 079 - 3 41 97 17

opMERKelijk goed

Fit Ten Miles

OP 17 DECEMBER 1995

Tijdens het inlopen op woensdag 10 januari werd mij door Astrid Hol gevraagd of ik nog een stukje wilde schrijven over de Fit Ten Miles.

Heel even dacht ik, hoe was het ook al weer die dag, maar de herinnering kwam al snel weer terug: hoe ver het was en hoe lang!

Na een, volgens mijn echtgenoot, 'optimaal slechte' voorbereiding (zaterdag veel te laat naar bed, zondag veel te laat er uit) en na een halve mok koffie (voor meer had ik geen tijd) stond ik om 11.30 uur, bibberend van de zenuwen, bij Start '85 voor een lift naar de Houtrusthal. Deze keer zou ik het helemaal alleen moeten doen, Jan kon niet mee en mijn loopmaatje van de vorige keer was op vakantie. Vorig jaar, wist ik nog, was Jan ons bij 14 km op komen pikken (en opkrikken) tot de finish. Heel lief van hem, want vooral die laatste kilometers ben ik nooit te genieten.

Bij Houtrust aangekomen gauw de groep Roadies opgezocht, mijn startnummer gehaald, en gevraagd wie ook ongeveer zes minuten de km wilde lopen. Astrid zei niet op tijd te lopen en beloofde bij mij te blijven, hieperdepiephoera!!

Het was koud, die zondag, het vroor en er scheen een waterig zonnetje. Dus, 2 leggings aan, 2 T-shirts en een sweater, plus handschoenen. Eénmaal gestart, had ik het natuurlijk binnen de kortste keren weer te warm, zodat al snel de handschoenen uitgingen. Na 6 km weer terug bij de Houtrusthal waar Renée en Anneke ons stonden aan te moedigen. Dat hield de moed er weer in, want echt lekker ging het niet!

Hoewel, kwam vorig jaar de winnaar al binnen toen ik net de Houtrust voorbij was, nu zagen we hem ongeveer bij 9 km voorbij flitsen. Zo slecht ging het dus ook weer niet.

Voor wie het parcours niet kent, het is slingerdeslang door de wijk bij de Frederik



Hendriklaan en de Houtrustbrug en dan als een ----- (streep) door de Vogelwijk en daarna als een ----- (streep) naar Kijkduin en langs diezelfde ----- (streep) weer terug. Afzien dus, die lange stukken, met als afleiding veel mensen groeten, want de snelle jongens komen je al gauw tegemoet en Astrid kent een heleboel mensen!!

De laatste 2 kilometers (kom op, zei Astrid, dat is nog maar 2x het spruitenpad (fietspad Benthuizen)) leken wel 10 km lang te zijn, maar eindelijk, daar was hij dan, Hout...rust!! Na één uur en vierendertig minuten was ik waar ik wilde zijn, 6 minuten sneller dan vorig jaar, dus toch een PR, al waren Astrid en ik de laatste Roadies die binnenkwamen.

Astrid, bij deze nogmaals hartelijk bedankt voor de morele steun onderweg, en volgend jaar moeten er nog maar weer 6 minuten af!!

Emie Schipper



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe b.v. ®

Oog op de loop

- Test, onderzoek en advies door fysiotherapeuten van voetbelasting en looppatroon met behulp van geavanceerde apparatuur
- Blessurebehandeling
- Aanpassingen in of aan (sport)schoenen
- Vervaardigen van sportvoetbedden
- Verkoop van sportschoenen (na testen op verschillende banen d.m.v. gesloten videocircuit) , medicinale braces etc.
- Podotherapie:
 - bij overbelasting van voeten
 - bij kinderen met voetproblemen
 - bij voetproblemen t.g.v. ziektes
 - bij standafwijkingen aan voeten of tenen

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
(079) 3610110/3614746

Openingstijden:

ma.: 13.00 - 22.00 uur;

di. - wo.: 13.00 - 17.00 uur

do. - vr. - za.: 9.30 - 17.00 uur

Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



Verjaardagen

Geboren

Maart

- 1 Wilma Albers
- 1 Rob van Dijk
- 2 Jan Vukkink
- 3 Erwin Heilbron
- 6 Paul van Heukelum
- 6 Gerard Nieuwenbroek
- 11 Janny Tuitert
- 15 Jan Besseling
- 20 José Kops
- 23 Marianne Wiersma
- 23 Reinie van Gaalen
- 25 Brigitte van Kalsbeek
- 25 Jan Peter Willemsen
- 29 Joop Lustenhouwer
- 29 Henk Franse
- 29 Ed Krens

April

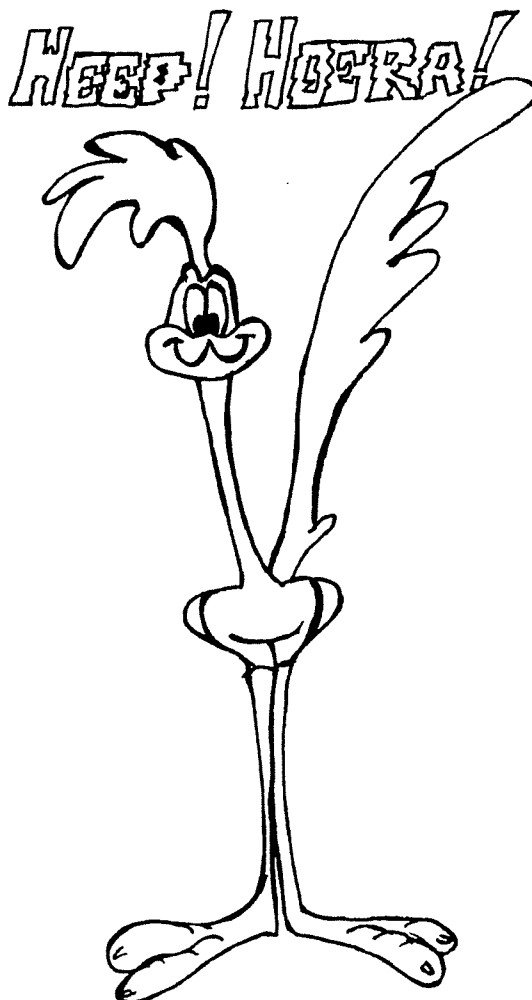
- 1 Henk van den Bos
- 1 Germaine Fokke
- 1 Tineke Krens
- 3 Bill Verschuyl
- 3 Yvonne Pauptit
- 4 José de Groot
- 7 Theo van Beek
- 8 Gabriël Mulder
- 8 Frank Eilbracht
- 9 Germt de Vries
- 9 Wilma Hubers
- 11 Sandra Landmeter
- 13 Ab Broekman
- 14 Ferry Hofman
- 14 Hans Waardenburg
- 19 Esther Rolff
- 19 Lidwien van den Aardweg
- 20 Martin van Sommeren
- 20 Ingrid Sasburg
- 24 Robert Vreijling
- 24 Jarda Prochazka
- 24 George Lammers
- 25 Johan Hofland
- 25 Bert Hartog
- 30 Sander Wigchert
- 30 Ben Freij
- 30 Anita de Bok



Op 5 december 1995 is Benthe Lara geboren. Zusje van Matthijs. De gelukkige ouders zijn André en Janet Andeweg.

Op 17 januari jl. om 22.52 uur is Iris Virginia geboren. Zusje en dochter van Waldo, Ellen en Femke Bominaar.

Namens alle Road Runners van harte gefeliciteerd.



opgelet !! opgelet !!
KRIJGT U GEEN FINANCIERING ?
en u wilt toch een mooie auto kopen!
DIT KAN DOOR HET HUURKOOP-SYSTEEM VAN
GERARDS AUTO'S B.V.

u betaalt 25 % aan;
of uw inruilauto of gedeelte daarvan;
restant over 12-18-24-36 maanden;
geen info bij bank of werkgever;
geen B.K.R. toetsing;
fiscale aftrek;
ook zeer aantrekkelijk voor startende ondernemers,
keuze uit 300 occasions, alle merken en type's;
1 jaar garantie
GERARDS AUTO'S B.V.
DE WERF 10 DEN HAAG
INDUSTRIETERREIN ZICHTENBURG
070-329 27 63 / 329 24 88 of fax 329 49 01
Dagelijks geopend van 09.00uur tot 18.00uur
Do. tot 21.00uur, Za. van 10.00uur tot 17.00uur

Wij Geven Uw Vakantie Een Ster



KRAS
SterVakanties



Tel.: 04199-3622

KRAS Ster Vakanties geeft diverse programma's uit. Ook uw vakantie zit hier zeker bij! Stuur de bon in voor toesturing van onze gids(en). Graag wil ik geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s) ontvangen:

- ☐ Funtime, actieve vakanties voor jongeren
- ☐ Sterprodukties, culturele (rond)reizen (vlieg- en busvakanties)
- ☐ Algemene familieprogramma diverse bestemmingen in Europa
- ☐ Sailfun, zeilvakanties
- ☐ SRO PlusVakanties, volledig verzorgde reizen voor 50+
- ☐ Brazilië, diverse rondreizen
- ☐ AlleenstaandenReizen

BON Naam:
Adres:
Postcode en woonplaats:
Telefoon:

Stuur deze bon in een open envelop naar:
KRAS Ster Vakanties, Antwoordnummer 12,
5300 VP Ammerzoden (een postzegel is niet nodig).

Konijnebout en ... lopen!

Ja, jullie lezen het goed: lopen op tweede Kerstdag. Het is weer eens wat anders dan de hele dag verplicht 'op visite bij...'. Wij hadden afgelopen tweede Kerstdag ervoor gekozen onze tijd wat nuttiger te besteden.

In De Zilk (een gehucht bij Noordwijk) was een crossloop georganiseerd door de plaatselijke voetbalvereniging. Aangezien wij van plan waren 's avonds ons tegoed te gaan doen aan een uitgebreid zesgangendiner bij Ma Cuisine (ja, die naast de ons bekende Molen), vonden we het toch wel nodig eerst wat loopwerk te verrichten, dan zit je 's avonds wat minder schuldig aan het diner, vooral omdat we ook, een overigens voortreffelijk, wijnarrangement op het menu hadden laten zetten.

Enfin, om 10 uur 's ochtends stond Jan (Hol) met vrouwlief Astrid en Ulbe Buwalda al toeterend voor onze deur (vrouwlief Buwalda, Janny dus, kon helaas niet mee omdat ze moest werken, hoewel ze het niet zo erg scheen te vinden dat ze hierdoor niet mee kon naar deze wedstrijd, gek hè?).

Het weer werkte mee, er stond weinig wind en onderweg begon ook nog de zon te schijnen. De sneeuw van eerste Kerstdag was bijna van alle wegen verdwenen. In De Zilk aangekomen moesten we eerst gaan besluiten hoeveel kilometers we vandaag aankonden. Astrid en ik kozen voor de 8km, wat precies 1 ronde was. Hans (de Gooijer, manlief van ondergetekende) koos voor de 12km en Jan en Ulbe voor de 16. Na het inschrijven, wat slechts 5 gulden kostte, op naar de startlocatie. Er deden denk ik zo'n 150, misschien 200, mensen mee, dus we hadden een vrij kleine club die zich allemaal moesten scharen achter... 'de naad' in de weg. Er stond namelijk een busje met een geluidsinstallatie en een sprekende mevrouw die ons sommeerde allemaal netjes achter de naad in de weg te gaan staan, dan zou zij aftellen. Een klok was er ook nog, maar die bleef wel staan waar hij stond. 'Opgelet allemaal: 1, 2 en drie: ga maar!' sprak de mevrouw met microfoon. En wij weg allemaal. Zo kan het dus ook, niet al die



moelijke dingen zoals finishstreep en -doek en fuiken enzovoorts. Misschien wat voor de eerstvolgende korenmolenloop?

Onderweg raakten Astrid en ik al heel snel Jan, Ulbe en Hans kwijt. Na zo'n 3 km strand moesten we omhoog (erg steil, dus wandelend!) door de duinen naar de duinpaden. Het parkoers was prima aangegeven en bij sommige punten stond een post. Je kon hier zien dat de organisatie in handen was van een voetbalvereniging: diverse jongelui voorzien van een heerlijk pilsje in de hand stonden aanwijzingen te geven. Hoewel, bij RRZ is men ook niet vies van een pilsje, eerlijk is eerlijk.

Na 45 minuten en 26 seconden finishten wij, tevreden met deze tijd en het wachten was op de jongens. Hans kwam als eerste in zicht, met een pijnlijk gezicht: hij had erg veel last van een blaas onder zijn voet (een aandenken van de Fit Ten Miles) en eindigde in ongeveer 1.06. Onderweg had hij ook gesnoept van een ijskoude sinaasappel, wat hem ook geen goed had gedaan.

Ulbe zat er een minuutje achter en daarna kwam Jan in 1.08.20. Goed gedaan jongens!

Al met al was het een hele leuke loop en een aanrader voor iedereen die weleens wat anders wil op tweede Kerstdag.

Betty Wentink

Effect van duurlopen bij marathontraining

Voor veel lopers zit aan de laatste marathonkilometers bijna als vanzelfsprekend het schrikbeeld vast van kortademigheid, misselijkheid, voorbijkruipende kilometers. Kortom, een gevecht met je eigen lichaam, dat eigenlijk maar één ding wil en dat is wandelen. Door gericht te trainen is dit verschijnsel in grote mate te voorkomen.

Wie enig succes wil boeken op de marathon kan niet om de in heel langzaam gelopen lange duurlopen heen. De mogelijkheden die je hebt tot verbetering van je marathontijd worden niet volledig benut, wanneer je deze trainingsvorm onjuist of niet volledig uitvoert. Door het op juiste wijze uitvoeren van de lange duurlopen raakt je lichaam gewend aan de typische marathoninspanning.

Marathontraining is niet alleen een probleem van verbetering van de zuurstofaanvoer en verwerking daarvan. Het lopen van een marathon is uiteindelijk ook een brandstofprobleem. Het gaat daarbij om de vraag, hoe je met de brandstof die je ter beschikking hebt, zo snel mogelijk de finish kan bereiken. Een goede zuurstofaanvoer is daarbij een onmiskenbaar hulpmiddel.

Om een goed antwoord te kunnen geven op het genoemde brandstofprobleem is het nodig om kort in te gaan op de verschillende brandstofmogelijkheden van het lichaam.

Soorten brandstof

Voor de langere inspanningen kunnen de spieren in beweging worden gehouden door omzetting van:

- koolhydraten;
- eiwitten;
- vetten.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de superbrandstof voor het lichaam. Ze zijn snel beschikbaar en er is een hoge snelheid mee te halen, omdat voor de verbranding, in verhouding met bijvoorbeeld vetten, niet zoveel zuurstof nodig is. Zelfs is het

mogelijk de snelheid zo hoog op te voeren dat longen, hart en bloed de zuurstofaanvoer niet meer kunnen verwerken. Koolhydraten kunnen dan ook zonder zuurstof worden omgezet. Het klinkt aantrekkelijk, maar helaas kleven er veel nadelen aan het verbruik van koolhydraten als brandstof.

- Wanneer je de loopsnelheid zo hoog opvoert, dat je onvoldoende zuurstof aangevoerd kunt krijgen om de koolhydraten te verbranden, dan ontstaat er een bijproduct bekend onder de naam melkzuur. Ik neem aan dat je daar wellicht weleens iets over gehoord of gelezen zult hebben. Wordt de hoeveelheid melkzuur te groot dan worden onze spierbewegingen weer geremd of zelfs onmogelijk.

- De voorraad koolhydraten in je lichaam is beperkt. Het aanvullen van koolhydraten tijdens de marathon is bijna niet mogelijk.

De opname daarvan duurt te lang.

De moeilijkheden tijdens de marathon ontstaan dan ook op het moment dat onze koolhydraatvoorraad is verbruikt en dat ligt meestal ergens tussen de 28 en 42 kilometer.

De koolhydraatvoorraad en het gebruik ervan kan worden beïnvloed door training, voeding, loopsnelheid of lichaamsgewicht. Echter, het zal nooit voldoende zijn om een volledige marathon op koolhydraten te kunnen uitlopen.

Eiwitten

Over de rol van eiwitten bij onze energielevering is veel minder bekend dan over koolhydraten en vetten. Vaak wordt het verbruik daarvan gezien als een uitzonderlijke situatie bij extreme belastingen zoals bijvoorbeeld het uitlopen van een ultraduurloop van 60 of 100 km. Bij een dergelijke belasting kan het verbruik wel oplopen tot zo'n 20%.

Vetten

Een brandstof waarover je tijdens je duurprestatie haast onbeperkt kunt beschikken zijn de vetten.

Een kilogram vet levert voldoende energie op voor het uitlopen van wel drie marathons. Uitgaande van je gewicht en je vetpercentage kun

je dus narekenen hoelang je in beweging zou kunnen blijven, maar het is helaas niet mogelijk om volledig op vetverbranding te functioneren. Wel blijft vetverbranding de aangewezen brandstof voor de lange duurprestaties. Voor de luxe van deze grote energievoorraad moet echter ook een prijs worden betaald. Het grote nadeel van vetverbruik als brandstof is namelijk dat om een bepaalde snelheid te halen meer zuurstof nodig is dan bij gebruik van koolhydraten. Het verschil in benodigde zuurstof loopt op tot 20%.

Nu zal het je duidelijk worden waar je problemen aan het eind van de marathon hun oorzaak vinden. Wanneer je in je marathon aangekomen bent op het punt dat je koolhydraatvoorraad is uitgeput dan rest er niets anders dan over te gaan op vetverbranding. En wat blijkt dan? Om nu hetzelfde tempo te kunnen volhouden heb je ineens veel meer zuurstof nodig. Je probeert dan uit alle macht de extra hoeveelheid zuurstof tot je te nemen, maar helaas zul je moeten constateren dat je genoodzaakt bent om het tempo te laten zakken of zelfs te gaan wandelen. In het uiterste geval zul je dan zelfs moeten opgeven.

Het is mogelijk je brandstofprobleem op een verstandiger manier op te lossen. Door vroeg in de wedstrijd samen met koolhydraatverbranding al een bepaalde hoeveelheid vetverbranding aan te spreken.

De koolhydraatvoorraad wordt hierdoor gespaard en zal toereikend zijn voor de hele marathon. De vraag is alleen hoe kunnen we de vetverbranding vroegtijdig op gang krijgen?

Het antwoord daarop is :

- loopsnelheid;
- getraindheid.

Loopsnelheid

Het aandeel van de vetverbranding is groter als je een tempo kiest dat laag is in vergelijking met wat je zou kunnen halen bij een maximale zuurstofopname. Bijvoorbeeld bij een snelheid die ligt op 70% van de snelheid die je bij maxi-

male zuurstofopname haalt, kan 20% van de energielevering door vetverbranding worden gehaald. Het bewijs daarvoor kunnen we zien wanneer iemand gaat sporten om af te vallen. Een uur gevuld met matige inspanning levert meer resultaat dan een intensieve inspanning.

Getraindheid

Op twee manieren kunnen we door training invloed uitoefenen op de vetverbranding.

- We kunnen onze maximale zuurstofopname vergroten en tevens de snelheid die we daarmee kunnen halen. De trainingsvormen daarvoor zijn intensieve duurlopen, intervaltrainingen en fartlek.
- Een tweede manier bestaat uit het trainen van de vetverbranding zelf. Dit gebeurt in aparte trainingen van 2 tot 3 uur, waarbij een bepaalde snelheid niet mag worden overschreden.

Bij iemand die deze training regelmatig en op de juiste wijze uitvoert, zal zijn energiesysteem eerder een aanspraak maken op de zo gewenste vetverbranding. Hier ligt naar mijn mening de fout die door veel marathonlopers wordt gemaakt. Er wordt tijdens de lange duurlopen te hard gelopen waardoor de training op vetverbranding niet goed aan bod komt.

Het is voor een juiste training erg belangrijk om juist niet harder te lopen dan in het trainingsprogramma staat aangegeven. Vraag bij twijfel aan je trainer hoe je moet lopen.

In het trainingsprogramma zijn meestal een aantal testlopen opgenomen om na te gaan hoe het met je conditie is gesteld. Deze testlopen loop je dan op je geplande marathontijd. Voor een aantal lo(o)p(st)ers levert het lopen in een langzaam tempo problemen op. Ook hier is gewenning noodzakelijk.

Veel succes met de voorbereiding van je marathon en heb je vragen over het vorenstaande stap dan naar je trainer!

Frans van der Werf

Loop ABC

DE LETTER S

safe – kluis, veilig; wellicht een idee voor ons nieuwe clubgebouw voor het opbergen van sleutels, portemonnees etc.



schapen – dieren welke o.a. in de schapenweide worden gesignaleerd, worden vaak gehouden voor diverse doeleinden bijvoorbeeld wol, vlees

scheenbeenirritatie – zie Roadie nr 6 dec. 1995 pagina 13 en 14

schema – plan om je doel te bereiken

schenking – gift, een schenking voor een goed doel bijvoorbeeld clubhuis

schoenen(loop) – van die dingen die je aan je voeten doet als je naar buiten gaat, met een zool van sterk materiaal, bijvoorbeeld rubber; om te gaan hardlopen, laat u adviseren door onze adverteerders

schommelen – zwaaien, bengelen, bungelen, slingeren bij de cooling down om je spieren los te maken

schoonmaken – reinigen; hou s.v.p. het huidige en het nieuwe clubgebouw zo schoon mogelijk

schrijven – het weergeven op papier hetgeen je meegemaakt hebt om te plaatsen in de Roadie

sokken – heel belangrijke kledingstukken voor het lopen, voor opname van transpiratie en vermindering van blaarvorming

spier – elk van de strengen weefsel in je lichaam die je kunt samentrekken en weer strekken, waardoor je bewegingen kunt maken, wees er dus erg zuinig op

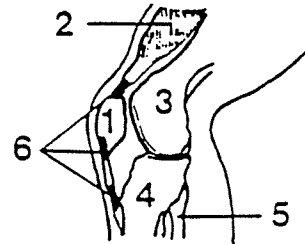
sprinten – plotselinge kortdurende verhoging van de snelheid waarmee je je voortbeweegt, het lukt u echt nog wel als u het finishdoek ziet.

*'Ik zet een grote fles water achter de bomen,
om tussen de intervals weer snel op krachten te komen',
dacht Ruud van der Maaten
Maar hij had niet in de gaten,
dat een zwerver zo wel heel gemakkelijk aan statiegeld kon komen.*

KNIEKLACHTEN: DE SPRINGERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij springers is de zogenaamde springersknie ('jumpers knee'). De strekspier van de knie (m.Quadriceps) loopt uit in een pees, die via de knieschijf aan het onderbeen aanhecht. Door overbelasting van deze pees ontstaat drukpijn en zwelling, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of ter plaatse van de aanhechtingsplaats van het onderbeen.

De pijnklachten beginnen met zeurende pijn bij de aanvang van de warming-up of (de ochtend) na afloop van het sporten. Als hiermee wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up en uiteindelijk zo erg kunnen worden dat sporten niet meer mogelijk is.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dibeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen
- 6 pijnlijke plaatsen op de pees

OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN

De voornaamste oorzaken van de springersknie zijn:

- Overbelasting. Deze overbelasting kan optreden door een te snelle trainingsopbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
- Een verkeerde afzettechniek, waarbij wordt "gestemd" of "geblokkeerd".
- Het dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Bedenk hierbij dat de meeste spikes geen enkele schokdemping hebben!

HOE VOORKOM IK DEZE KNIEKLACHTEN ?

1. Doe altijd een goede warming-up waarin voldoende aandacht wordt besteed aan de specifieke sprongbewegingen (minimaal 20-30 minuten). Voer daarna in elk geval de rekkingsoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit waarbij er geen pijn mag optreden!
2. Bij een atletiektraining worden soms wel honderden (loop-) sprongen gemaakt. Zorg voor een goede spreiding van deze sprongen over de gehele trainingstijd. Ook starten uit de blokken en sprinten zijn zwaar voor de kniepees. Voer de trainingsarbeid tijdens het seizoen bovendien geleidelijk op. Kortom: een goede trainingsopbouw is van groot belang.
3. Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als je een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop voor de training spikes waar een schokdempende zool onder zit.
4. Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzettechniek bij het springen of het hordenlopen. "Stemmen of blokkeren" is extra belastend voor de kniepees.



● **Spieren voorzijde bovenbeen**
Ga recht op staan. Buig de rechterknie en breng de voet naar het zitvlak. Zorg ervoor dat de knieën elkaar raken en de rug gestrekt blijft. Pak de rechterenkel beet met de rechterhand. Blijf daarbij recht op staan.

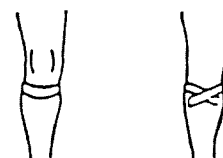
WAT KAN DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) ONTSTAAT ?

Wanneer de blessure eenmaal in een vergevorderd stadium is, kan genezing erg lang duren en moeilijk zijn. Het is daarom erg belangrijk om heel attent te zijn bij klachten in het eerste stadium, zoals pijn of stijfheid tijdens de warming-up of (de ochtend) na het sporten. Je kunt de volgende maatregelen nemen:

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Met name sprong oefeningen provoceren de klachten.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit. Besteed vooral aandacht aan de warming-up.
3. Koel in ieder geval na het sporten de pijnlijke plaats door er een ijszak of een cold-pack op te leggen of door met ijsblokjes gedurende 20 minuten per keer over de pijnlijke plaats te masseren. Het is zinvol om het koelen meerdere keren op een dag te herhalen. Als je een coldpack of een ijszak gebruikt, leg dan b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid om mogelijke huidbeschadigingen te voorkomen.
4. Voer spierversterkende oefeningen uit. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel 10-20 seconden aanspannen af met 10-20 seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van 5 minuten (bij pijn de oefening staken). Als dat goed gaat kun je andere oefeningen uitvoeren waarbij je de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.
5. De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vaak helpt dit het beste als het tape net onder de knieschijf wordt aangebracht, soms echter helpt het juist het beste als het bandje juist boven de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of sportarts. Als je het bandje juist onder de knieschijf aanbrengt, pas dan op voor afknelling van de bloedvaten (zie tekening).
6. Om toch goed in conditie te blijven kun je andere bewegingsvormen opzoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt (zoals fietsen met een hoog zadel of zwemmen met de borstcrawl).
7. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan in ieder geval binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Eventueel kunnen zij je voor behandeling doorverwijzen naar een fysiotherapeut ter ondersteuning van het genezingsproces.



versterkende oefening
voor de bovenbeen-
spieren aan de voorzijde



vooraanzicht achteraanzicht

patellabandje

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bondsbureau: Richterslaan 2. 3431 AK Nieuwegein, tel. 03402- 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Bij het samenstellen van de tekst werd gebruik gemaakt van de tekst van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.
De illustraties werden ter beschikking gesteld door de G.S.F. en het N.I.S.G.Z.

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: Tel. 08308-21984

Brunchrun

Het begint al haast een gewoonte te worden. Wanneer de lente weer in de lucht gaat zitten, organiseren de mensen van de Evenementencommissie weer een

Brunchrun

en wel op zaterdag 16 maart 1996.

Wat moet je doen?

- gewoon op die zaterdag (om 10.00 uur) komen trainen;
- alleen staat er iets anders op het schema dan de duurloop of 20 x 800 meter, of iets dergelijks.

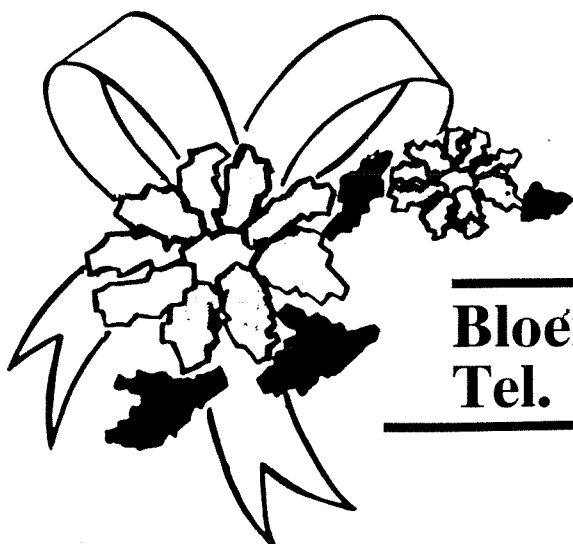
En: achteraf wacht er voor elke RRZ'er in de kantine weer een gezellige, gedekte tafel. Met verschillende soorten brood (hopelijk wéér van bakker Jongerius), vleeswaren, salades, e.d.

Omdat de ervaring heeft geleerd, dat dit een leuke afwisseling is tussen al die trainingslopen door, raden wij je aan om zeker van de partij te zijn.

Dus tot ziens op 16 maart a.s.!

De Evenementencommissie

*Tijdens een training al te grote inspanning mijden?
bij een testloop of wedstrijd een stukje afsnijden?
Ieder die dat doet,
onthoud toch goed:
met thuisblijven zul je nog steeds het minste lijden!*



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-3 41 53 07

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-3 41 63 47

In dit artikel wordt ingegaan op de oorzaken van het ontstaan van eelt, hoe het te voorkomen is, wat de behandeling kan zijn als het eenmaal ontstaan is, en wat is eelt nou eigenlijk?

Wat is eelt?

Eelt is een verdikking van de hoornlaag van de huid die zich vormt op die plaatsen van de huid waarop regelmatig een hoge druk wordt uitgeoefend. Dit is vaak het geval aan de handpalmen bij bijvoorbeeld roeiers en de voetzolen bij hardlopers. Eeltvorming is op zich een nuttig verschijnsel, want het verhoogt de weerstand van de huid en voorkomt zodoende het ontstaan van wondjes. In sommige gevallen wordt er te veel eelt gevormd: er ontstaat een eeltknobbel. Deze komen meestal op de voeten voor. De huid drukt op deze verdikte plek nog harder tegen de binnenkant van de schoen, waardoor er nog meer eelt gevormd wordt. Te dik geworden eeltlagen kunnen barsten en bloedende kloven veroorzaken.

Een van de manieren om van eelt af te komen is goede passende schoenen aantrekken. Als een schoen te breed is, gaat de voet schuiven waardoor wrijvingsplekken ontstaan aan de zijkanten van de voet. Als een schoen te groot is, schuift de voet naar voren en de hielkap schuift langs de hiel waardoor er ook daar wrijving ontstaat en dus eeltvorming en ook blaarvorming. Een schoen moet ook functioneel zijn, dat wil zeggen hij moet geschikt zijn voor de sport die beoefend wordt. Een tennisschoen is ongeschikt voor een duurloop op de weg en een hardloopschoen is ongeschikt voor een baantraining. Pasvorm en schokdemping zijn de belangrijkste aspecten die de keuzen van de schoen bepalen.

Zweetvoeten en/of natte voeten kunnen ook eeltvorming bevorderen. Tijdens het hardlopen krijgt men warme zweterige voeten. Als dit vocht niet afgevoerd kan worden of niet kan verdampen, omdat men dichte, niet vochtdoorlatende, schoenen aan heeft, ontstaat er



wrijving op de natte plekken. Vooral tussen de tenen en aan de zijkanten van de voet kan eelt ontstaan.

Een goede hardloopschoen heeft om die reden dan ook ademend bovenwerk; dichte lederen schoenen zijn dan ook niet geschikt voor hardlopen. Ultralopers gebruiken nogal eens speciale loopsandalen, die aan de bovenkant open zijn, waardoor ze droge voeten houden en dus minder kans op blaren en/of eeltvorming.

Voeten die te vaak en te veel met zeep worden gewassen maken ook eerder kans op eeltvorming. Afspoelen met alleen water zou al voldoende zijn. Overmatig gebruik van zeep haalt de talg, een vette stof, weg van de talgkliertjes, waardoor de huid droog en schraal wordt en week, en daarom een grote kans op wrijvingsplekken ontstaat. Speciale sportsokken die het vocht absorberen en de voeten droog houden bieden een goed alternatief. Wanneer er dan toch eelt is ontstaan, is het van belang om dit zo goed mogelijk te behandelen. Eelt beschermt namelijk de huid op de wrijvingsplekken. Eelt heeft dus wel degelijk een functie, en hoeft alleen maar weggehaald te worden als men er last van heeft. Men kan het eelt afschuren of pellen. Het onderste laagje moet men echter laten zitten, anders wordt de huid daar ter plekke erg dun en week, wat juist weer extra kans geeft op eeltvorming. Zolang de huid nog week is kan men compeed gebruiken tijdens het lopen en verder is voorkomen beter dan genezen.

Kijk eens wat vaker naar je voeten!

Lidwien

Uitslagen

Tulploop te Roelofarendsveen, 26 november 1995

21,1 km

Ben van Sommeren	1.25.05
Dick den Dulk	1.49.07
Hiljo Idema	1.52.50 (p.r.)

10 km

Frans van den Hengel	41.28 (p.r.)
Jack v.d. Kreeke	43.10
Sonja den Dulk	50.12
Cindy van den Hengel	50.20 (p.r.)
Leny van den Hengel	56.21 (p.r.)
Leo van den Hengel	56.21

Sint Nicolaasloop te Bleiswijk, 2 december 1995

5 km

Jolanda van der Maaten	22.54
------------------------	-------

15 km

Ad Peltenburg	57.23 (p.r.)
Ben van Sommeren	58.33 (p.r.)
Piet van Veen	1.01.11
Ruud van Zon	1.02.02 (p.r.)
Rick Martens	1.03.00
Frans van der Werf	1.03.35
Aristides Efstratiades	1.06.00
Sonja den Dulk	1.16.00

Fit Ten Miles te Den Haag, 17 december 1995

5 km

Anneke Peeters	27.32
Renee de Leeuw	29.02

10 km

John de Knegt	43.10
Willem Hogendoorn	46.13

16,1 km

Ulbe Buwalda	1.00.40
Ad Peltenburg	1.00.56
Jan Keijzer	1.01.40
Aad Vervaart	1.01.59

Mike van Wichen	1.03.20
Ben van Sommeren	1.03.21
Ed Helsloot	1.03.56
Peter Kersten	1.05.01
Piet van Veen	1.05.57
Jarda Prochazka	1.06.35
Ruud van Zon	1.06.37
Frans van der Werf	1.06.57
Fedde Geelen	1.08.08
Frans van den Hengel	1.09.17
Frits van der Lubbe	1.12.27
Hans Fedder	1.12.40
Peter van Zijp	1.12.54
Antoon Bood	1.13.24
Hans van Zonneveld	1.14.00
Pieter Fromberg	1.15.50
Barbara Krop	1.16.09
Raymond Khedoe	1.16.31
Leen Antonisse	1.17.50
Elly van der Kooij	1.18.30
Robbert Smit	1.18.40
Anjo Kasman	1.19.09
Piet Barendse	1.19.19 (p.r.)
Rob Ramdjielal	1.19.54
Karel Slierendrecht	1.20.30
Wim Bras	1.21.07
Ad Smits	1.21.10
Kees de Brabander	1.22.01
Hans Maas	1.22.48
Cindy van den Hengel	1.24.05
Hiljo Idema	1.24.36
Jan Schonewille	1.25.30
Victor Sasburg	1.26.00
Cees Broekman	1.26.27
Caroline Krul	1.28.21
Ingrid Sasburg	1.28.50
Bill Verschuyl (haas)	1.28.50
Riet van Sommeren	1.29.00
Hans de Gooijer (haas)	1.29.00
Esther Rolff	1.31.00
Leo van den Hengel (haas)	1.31.00
Esther de Wit	1.31.40
Wilma Albers	1.31.40
Paula Beekhuizen	1.31.45
Emie Schipper	1.34.20 (p.r.)
Astrid Hol (haas)	1.34.20

**Strand Duinloop te De Zilk,
27 december 1995**

8 km	
Betty Wentink	45.26
Astrid Hol	45.26

12 km	
Hans de Gooijer	1.06.00

16 km	
Ulbe Buwalda	1.07.10
Jan Hol	1.08.20

**24e Nike Halve Marathon te Egmond,
14 januari 1996**

halve marathon	
Jan Keizer	1.27.25
Aad Vervaart	1.34.17
John Montanus	1.37.59
Mike van Wichem	1.38.20
Frans van den Hengel	1.40.01
Frank Eilbracht	1.40.55
Martin van Sommeren	1.42.15
Cindy van den Hengel	1.58.40 (p.r.)
Leo van den Hengel	2.00.04

Rennen, hollen, trekken, duwen, bikkelen, hazen,
harken, stoempen, hijgen, sukkelen, zweten, blazen,
zuchten, steunen,
kankeren, kreunen,
we zijn een stelletje dwazen, dwazen, dwazen ...



HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35, 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in: Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle.

RRZ-leden 10% korting

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

Mijn eerste halve marathon

Eindelijk was het zover. Ik mocht mijn eerste halve marathon lopen, en wel in Egmond aan Zee. Doordat de meeste lopers mij voor gek verklaarden juist Egmond te kiezen voor mijn eerste halve marathon, raakte ik in dubio. Maar omdat ik al zolang hiernaar had uitgekeken om deze afstand te lopen kon ik niet meer wachten en hakte ik de knoop door: ik ga voor Egmond!

Na anderhalf uur in de auto te hebben gezeten (half uur file), kwamen wij eindelijk aan in Egmond. De omstandigheden waren ideaal: ik had een loopmaatje (Leo, weliswaar licht geblesseerd) bij me om mij geestelijk bij te staan en het weer was prachtig: weinig wind, $\pm 7^\circ\text{C}$ en een heerlijk zonnetje. Bij de start was het een drukte van belang. Ongeveer 7.000 lopers hadden zich daar verzameld. Om 12.00 uur werd het startschot gelost. Enige minuten gingen voorbij voordat wij eindelijk over de startstreep liepen. We moesten 2 rondjes van 2,5 km door het dorp lopen, 9 km door de duinen en 7 km over het strand zwegen. De sfeer was geweldig. Er was veel publieke belangstelling langs de route. De kilometers vlogen dan ook dankzij de belangstelling snel voorbij. Eenmaal in de duinen aangekomen werd het looppad smaller en werd er flink met ellebogen gewerkt, tot ergernis van Leo, die op zijn beurt mijn looppad probeerde vrij te houden. Er werd dan ook het nodige gemopperd tegen elkaar.

Na ongeveer 7 kilometer door de duinen te hebben gelopen had ik het gevoel deze nu wel genoeg te hebben gezien. Ik kon maar niet wachten totdat ik eindelijk over het strand kon lopen.

Voordat ik aan deze wedstrijd begon dacht ik dat ik moeite zou hebben met de route door de duinen en dat het lopen over het strand wel vanzelf zou gaan. Het tegendeel bleek waar te zijn. Ten eerste raakte ik in de drukte bij een drankpost ter hoogte van het strand mijn loopmaatje kwijt. Leo ging wandelend wat drinken terwijl ik doorliep. Conditioneel ging het immers met mij goed. Ik had mijn eigen

drank meegenomen en liep daarom ook door. Op het strand moest ik het nu mentaal zelf opbrengen, wat dus achteraf gezien een hele opgave bleek te zijn. Het strand was moeilijk begaanbaar. Aan een stuk rechtdoor lopen konden we niet. Telkens weer moest een pad worden gezocht waarop makkelijk gelopen kon worden.

Naarmate de kilometers verstreken zette ik mijn verstand op nul en blik op oneindig. Gelukkig kwam 1,5 km voor de finish Frans, die reeds de eindstreep had gehaald, mij tegemoet lopen. Na wat oppeppende woorden liep hij verder door naar Leo.

De laatste kilometer vloog voorbij. In de verte zag ik een spandoek en veronderstelde dat ik dichtbij de finish was. Helaas, ik moest nog omhoog over dat gemene stuk mulle zand richting boulevard. Ik worstelde naar boven op handen en voeten en werd als het ware door de omstanders naar de finish geduwd.

Op de eindstreep drukte ik mijn stopwatch in en zag tot mijn verbazing dat ik binnen de 2 uur was geëindigd, en wel in **1.58.40!**

Nooit gedacht dat ik mijn eerste halve marathon binnen de 2 uur zou lopen. Natuurlijk had ik, zoals iedere loper die zijn eerste halve marathon loopt, een stille hoop binnen de magische grens van 2 uur te eindigen. Dat het zou lukken was een complete verrassing. Met name op het strand waar ik het erg moeilijk had, zag ik mijn streven de mist ingaan. Je begrijpt dan ook dat ik na het lezen van mijn tijd dolgelukkig was. Na ruim een minuut kwam Leo over de finish. Ter afsluiting hebben wij samen met nog 5 andere Road Runners onze prestaties in een bruin cafeetje gevierd.

Cindy van den Hengel

Wedstrijdagenda

Zondag 18 februari 1996

Trimloop te Delft

organisatie: AV'40, 015 2143387
afstand: 1,5 5 10 15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Trainingsloop te Dordrecht

organisatie: DK & AV Hercules,
078 6165863
afstand: 1 2 5 10 15 km
starttijd: 11.00-11.30 uur

Zijlloop te Leiden

organisatie: De Zijl IGB, 071 5155887
afstand: 5 10,5 21,1 km
starttijd: 11.00 uur

Marathon Trainingsloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
010 5922948
afstand: 3 9 16 23 30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle Center,
0174 640828
afstand: 5 10 15 km
starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 24 februari 1996

72e Bahlmann Zegerplasloop te Alphen a/d Rijn

organisatie: AAV'36, 0172 422542
afstand: 0,4 1,5 5 10 15-20 30 km
starttijd: 13.30-13.45 uur

Giessenloop te Sliedrecht

organisatie: AV Sliedrecht,
0184-614170
afstand: 1,2 6,5 20 km
starttijd: 12.15-13.45 uur

Lions Rottemerenloop te Zevenhuizen

organisatie: Lionsclub Zevenhuizen,
0180 631956
afstand: 5 10 21 km
starttijd: 12.00 uur

Zondag 25 februari 1996

Trimloop te Delft

organisatie: DIJC Bertus, 015-2141518
afstand: 1 5 10 15 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070 3940405
afstand: 1 3 5 10 15-20 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys,
0172 589622
afstand: 1,5 5 10 15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

Krokusloop te Leiden

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-5172373
afstand: 1 4 7 10-13 km
starttijd: 11.00 uur

Dobbeloop te Nootdorp

organisatie: St. Nootdorpse IJscub,
015 3108007
afstand: 1,6 7,2 14,4 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Zaterdag 2 maart 1996

3e Ames Drechtstedenloop te Dordrecht
organisatie: Parthenon, 078 6181406
afstand: 1-2-5-10-20 km
starttijd: 11.45-13.30 uur

Bultloop te Leiden

organisatie: Swifttoer, 071-5224465
afstand: 5-10,8-15 km
starttijd: 10.45 uur

13e Heyplaatloop te Rotterdam

organisatie: Culturele Com. Heyplaat,
010 4295691
afstand: 2 5 10-21,1-30 km
starttijd: 12.00-13.00 uur

Langs de Gouweloop te Waddinxveen

organisatie: Antilope, 0182 613623
afstand: 3,6 6,8-10-13,2-16,4 km
starttijd: 13.30-14.30 uur

Zondag 3 maart 1996

19e Brielse Maasloop te Brielle

organisatie: SC Voorne Atletiek,
0181 403650
afstand: 5-10-25 km
starttijd: 12.30-12.45 km

Delftse Houtloop te Delft

organisatie: Delftse Trimloop,
010 5923305
afstand: 1,5-3,5 7 14-21 km
starttijd: 10.55-11.15 uur

Leidse Houtloop te Leiden

organisatie: AV Holland, 071 5768733
afstand: 2,1 4 6,3 8,7 11 15,8 km
starttijd: 11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle Center,
0174 640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

Zaterdag 9 maart 1996

20 van Hans Verkerk te Alphen a/d Rijn

organisatie: AAV'36, 0172-422542
afstand: 1-3-8-15-20 km
starttijd: 11.30 uur

2e Tenacoloop te Bleiswijk

organisatie: CAV Tenaco, 010 4184833
afstand: 5-21,87 km
starttijd: 11.00 uur

Halve van Oostvoorne te Oostvoorne

organisatie: VV OVV, 0181-484352
afstand: 3-8-21 km
starttijd: 13.00-14.00 uur

Zondag 10 maart 1996

Kopjesloop te Delft

organisatie: AV De Koplopers,
015-3809235
afstand: 1-5-10-15-30 km
starttijd: 10.45-11.00 uur



**Eén van de mensen
achter de schermen...**

heeft iets met Shell. En omdat we
de inzet van onze medewerkers en
hun gezinsleden op sociaal, cultureel,
educatief en sportief gebied hogelijk
waarderen, ondersteunen wij de
vereniging of instelling waarin ze actief zijn,
af en toe met een geldelijke bijdrage.
Zo ook in dit geval.



Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek,
070-3940405
afstand: 1-3-5-10-15 km
starttijd: 10.30-10.50 uur

39e Roadrunnersloop te Leiden

organisatie: Leiden Road Runners Club,
071-5219186
afstand:
2,87-5,75-9,06-14,03-20,09 km
starttijd: 10.30 uur

**Marathon Trainingsloop
te Maassluis**

organisatie: AV Waterweg,
010-5922948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Prestatieloop te Vlaardingen

organisatie: AV Fortuna, 010-4744969
afstand: 2-5-10-15-20 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 16 maart 1996**De Dordtenaarloop te Dordrecht**

organisatie: DK & AV Hercules,
078-6165863
afstand: 1-2-5-10-21,1 km
starttijd: 12.30-14.30 uur

44e Plassenloop te Reeuwijk

organisatie: Sportclub Reeuwijk,
0182-582052
afstand: 1,3-2,6-7,5-15 km
starttijd: 13.15-14.00 uur

Zondag 17 maart 1996**Trimloop te Delft**

organisatie: AV'40, 015-2143387
afstand: 1,5-5-10-15 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

Davita Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Davita Lifestyle-Center,
0174-640828
afstand: 5-10-15 km
starttijd: 10.00 uur

**Halve Marathon
te Noordwijkerhout**

organisatie: AV NSL, 0252-217392
afstand: 2,5-5-10-21,1 km
starttijd: 11.00-11.05 uur

Bruggenloop te Rotterdam

organisatie: St. Bruggenloop,
010-4221414
afstand: 13,3 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 23 maart 1996**Autoschade Middellandloop
te Lekkerkerk**

organisatie: AV Start, 0180-664334
afstand: 1,7-3,4-5,1-10-21,1 km
starttijd: 13.30-14.30 uur

Bloemendaalloop te Monster

organisatie: Olympus '70, 0174-624725
afstand: 4-8-16,1 km
starttijd: 14.00 uur

Trimloop te Sliedrecht

organisatie: Trimclub ABC,
0184-617490
afstand: 2,5-6,9-10,5-13,3 km
starttijd: 10.35 uur

Zondag 24 maart 1996**Lenteloop te Gouda**

organisatie: AV Gouda, 0182-530632
afstand: 1,5-3,5-7-10-13,5 km
starttijd: 11.30-11.45 uur

Halve Marathon te Nieuwkoop

organisatie: St. Triathlon Nieuwkoop,
0172-612343
afstand: 0,5-2,5-5-10-21 km
starttijd: 12.00-12.30 uur

Dobbeloop te Nootdorp

organisatie: St. Nootdorpse IJclub,
015-310-8007
afstand: 1,6-7,2-14,4 km
starttijd: 10.30-11.00 uur

West Coastrun te Voorschoten

organisatie: Leiden Road Runnersclub,
071-5315526
afstand: 5-8-10-15 km
starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 30 maart 1996**Binnenmaasloop te
Mijnsheerenland**

organisatie: AV Spirit, 0186-616952
afstand: 1,2-5-21,1 km
starttijd: 12.00-13.15 uur

Zondag 31 maart 1996**City-Pier-City-loop te Den Haag**

organisatie: St. Promotie Den Haag,
06-34035051
afstand starttijd
2,5 km 12.00 uur
5,4 km 12.30 uur
10,5 km 13.30 uur
21,1 km 15.00 uur

Polderloop te Hazerswoude-Dorp

organisatie: Hazerswoudse Boys,
0172-589622
afstand: 1,5-5-10-15,2-20 km
starttijd: 11.15-11.20 uur

**Marathon Trainingsloop
te Maassluis**

organisatie: AV Waterweg,
010-5922948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

Prestatielopen te Rijswijk

organisatie: AV Te Werve, 070-3903766
afstand: 1,09-2,5-5-7,5-10-12,5 km
starttijd: 11.00-11.15 uur

Zaterdag 6 april 1996**12e Midden Hollandloop
te Bodegraven**

organisatie: St. Triathlon Bodegraven,
0172-611023
afstand: 3-6-12-21,1 km
starttijd: 14.00-14.10 uur

Zilverenmolenloop te Rijkswetering

organisatie: De Bataven-Leiden,
071-5177656
afstand: 3-6-10-20 km
starttijd: 14.00-14.05 uur

Parkloop te Schoonhoven

organisatie: Avanti, 0182-384947
afstand: 2,3-5-10 km
starttijd: 15.30-16.00 uur

Zondag 7 april 1996**Delftse Houtloop te Delft**

organisatie: Delftse Trimclub,
010-5923305
afstand: 1,5-3,5-7-14 km
starttijd: 10.55-11.15 uur



Indonesisch Eethuisje *Mirasa*

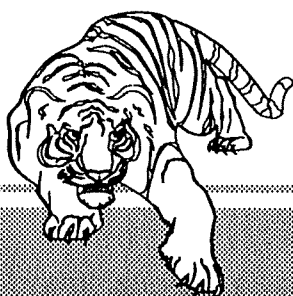
* Afhalen * Thuis bezorgen
* Lunch * Diner * Catering

- Elke dinsdag lopend buffet van 17.00 t/m 21.00 uur -
.....
all creditcards excepted - wij hebben ook PIN

REINKENSTRAAT 61

Telefoon 070-346 41 98 Fax. 070-363 43 13

openingstijden: dinsdag/zaterdag 11.00 t/m 22.00 uur
zon./ma. 14.00 t/m 22.00 uur



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18
Fax.: (079 -) 31.01.70

SEGHWART

R. L. BERENDS

Weidedreef 50
2727 HK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

Verder bieden wij U een uitgebreide shop met o.a.:

- Zoetwaren - IJs - Dranken - Rookwaren
- Auto onderhoudsprodukten - Onderdelen
- Self Car Wash - Stofzuiger
- Verhuur van Boedelbakken

Wij accepteren alle credit-cards en de bank- en giropassen.
Bij grote of veelvuldige afname kunt U bij ons een dealerpas aanvragen.

Coopertest + 5km loop te Lisse

organisatie: AV De Spartaan,
0252-412855
afstand: 5 km
starttijd: 11.00-11.30 uur

Zaterdag 13 april 1996

Tumo loop te Moordrecht
organisatie: Tumo, 0182-374214
afstand: 5-10-21-30 km
starttijd: 13.00-14.00 uur

Westland Marathon te Naaldwijk

organisatie: St. Int. Westland Marathon,
0174-414052
afstand: 10-21-42 km
starttijd: 14.00 uur

Trimloop te Reeuwijk

organisatie: Sportclub Reeuwijk,
0182-394129
afstand: 3-6-9-12-15 km
starttijd: 15.00 uur

Oranjeloop te Leiden

organisatie: LPSV, 071-5258888
afstand: 2,5-5-10 km
starttijd: 11.00 uur

Zondag 14 april 1996**Kopjesloop te Delft**

organisatie: AV De Koplopers,
015-3809235
afstand: 1-5-10-15-30 km
starttijd: 10.45-11.00 uur

Marathon Trainingsloop te Maassluis

organisatie: AV Waterweg,
010-5922948
afstand: 3-9-16-23-30 km
starttijd: 11.00-11.10 uur

West Coastrun**te Roelofsarendsveen**

organisatie: Leiden Road Runners Club,
0172-507511
afstand: 5-10-20 km
starttijd: 10.30 uur

Klinkenbergerplasloop te Warmond

organisatie: AV Holland, 071-5768733
afstand: 2,4-4,8-6,5-10,6-14,7 km
starttijd: 11.00 uur

21 EN 22 SEPTEMBER 1996

Weekend-Uit met RRZ

Ons jaarlijks weekeindje uit gaat dit jaar weer eens naar Nijverdal. Twee jaar geleden zijn wij daar ook al eens geweest en omdat dat ons goed bevalen is, gaan we dus dit jaar op herhaling.

De kosten voor het gehele weekend bedragen f 90,- per persoon.

Deze kosten kunnen nog verhoogd worden i.v.m. een nog te organiseren kano- en mountainbike-tocht. Hierover worden de deelnemers nog nader geïnformeerd.

Mocht je interesse hebben om mee te gaan lever dan onderstaande strook z.s.m. in bij

Aad Vervaart en stort je f 90,- op girorekening 5878420 t.n.v. RRZ onder vermelding van: 'Nijverdal '96'.

Na ontvangst van je geld wordt je aangemeld en is teruggave niet mogelijk. Sluit eventueel een annuleringsverzekering.

Ik meld mij aan voor het weekend Nijverdal '96

en kom met personen.

Ik maak maal f 90,- over op girorekening 5878420 t.n.v. Road Runners Zoetermeer.

Naam _____

Adres _____

Telefoonnummer _____

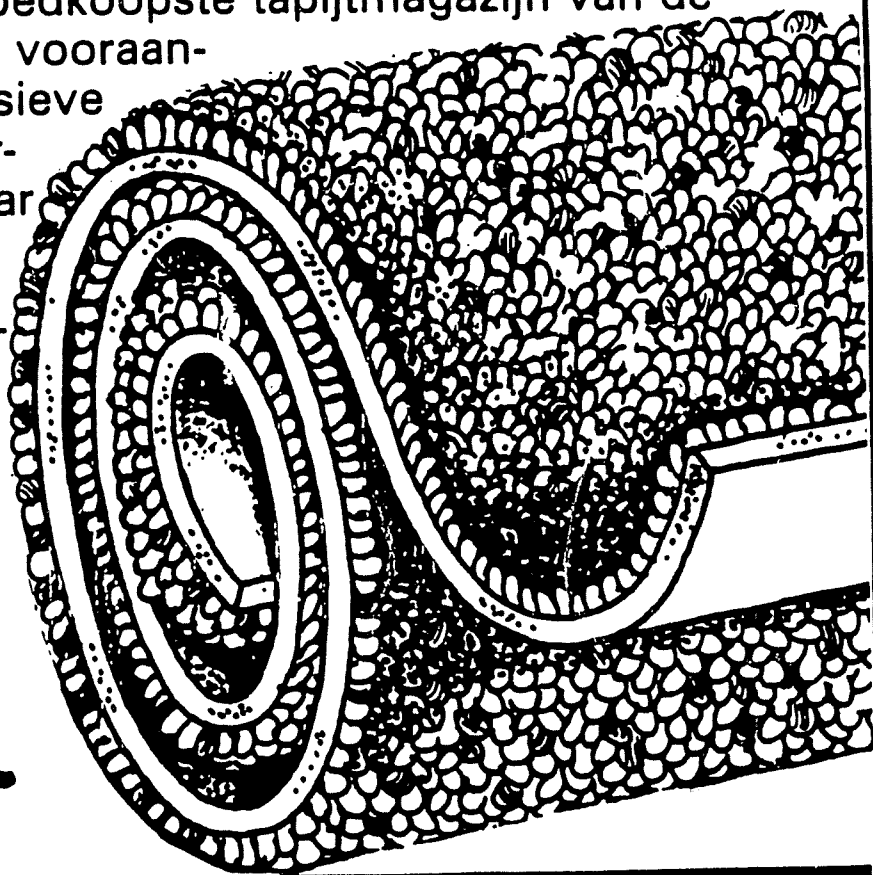
Handtekening _____

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeers
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken, kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad
- scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079 -3611061

Leden krijgen bij aankoop een extra korting!

Fotokopie & lichtdruk

 **Fotokopie A4/A3**

 **Kleurkopie A4/A3**

 **Grootformaat kopie t/m A0**

 **Lichtdrukken**

 **Inbindservice** (vele mogelijkheden)

 **Papierverkoop** vanaf 500 vel

 **GRATIS** haal en brengservice

VAN KAMPEN

R E P R O S E R V I C E

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer

Telefoon 079-3 42 66 11

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

